GARMIN

manuale utente

EDGE® 500

CICLO COMPUTER CON GPS INTEGRATO

© 2010 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 o
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuori dal Regno Unito)
0808 2380000 (nel Regno Unito)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Sijhih, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Nessuna sezione del presente manuale può essere riprodotta, copiata, trasmessa, distribuita, scaricata o archiviata su un supporto di memorizzazione per qualsiasi scopo senza previa autorizzazione scritta di Garmin, salvo ove espressamente indicato. Garmin autorizza l'utente a scaricare una singola copia del presente manuale su un disco rigido o su un altro supporto di memorizzazione elettronica per la visualizzazione, nonché a stampare una copia del suddetto documento o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo della presente nota sul copyright. È inoltre severamente proibita la distribuzione commerciale non autorizzata del presente manuale o di eventuali versioni successive.

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com) per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® e Edge® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™ e ANT+™ sono marchi di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e/o in altri paesi. Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Maggio 2010 Codice prodotto 190-01071-31 Rev. B Stampato a Taiwan

Sommario

Operazioni preliminari..... 1
Informazioni sulla batteria..... 1
Installazione dell'unità Edge..... 2
Accensione dell'unità Edge..... 4
Acquisizione del segnale satellitare..... 6
Sensori ANT+ opzionali..... 6
Inizio di una corsa..... 7
Salvataggio dei dati della corsa..... 7
Uso del software gratuito..... 7
Trasferimento della cronologia al computer..... 8

Allenamento con l'unità Edge..... 9
Avvisi..... 9
Uso di Auto Lap per distanza..... 10
Uso di Auto Lap per posizione..... 11
Uso di Auto Pause..... 12
Uso di Auto Scroll..... 12
Corse..... 13
Allenamenti..... 16

Sensori ANT+..... 20
Suggerimenti per l'associazione dei sensori ANT+ al dispositivo Garmin..... 20
Posizionamento della fascia cardio..... 21
Uso della fascia cardio..... 22
Zone di frequenza cardiaca..... 23
Sostituzione della batteria della fascia cardio..... 24
Installazione del sensore GSC 10..... 25
Uso del sensore GSC 10..... 28
Sostituzione della batteria del sensore GSC 10..... 29
Sensori ANT+ di terzi..... 30
Risoluzione dei problemi del sensore ANT+..... 31

Cronologia..... 33
Visualizzazione della cronologia..... 33
Visualizzazione del tempo e della distanza totali..... 34
Eliminazione della cronologia..... 34
Registrazione dei dati..... 34

Gestione dei dati 35
Collegamento del cavo USB 35
Caricamento dei file 35
Eliminazione dei file 36

Impostazioni 37
Personalizzazione dei campi dati 37
Campi dati 38
Modifica delle impostazioni del sistema 41
Modifica delle impostazioni del profilo utente 43
Aggiornamento del profilo bici 43
Passaggio da una bicicletta all'altra 44
Modifica dell'avviso di avvio 44
Zone Velocità 44
Impostazioni GPS 45
Impostazione dei punti di quota 46

Appendice 47
Registrazione del dispositivo 47
Informazioni sull'unità Edge 47
Aggiornamento del software 47
Come contattare il servizio di assistenza Garmin 47
Uso della retroilluminazione 48
Acquisto di accessori opzionali 48
Specifiche 48
Dimensioni e circonferenza delle ruote 51
Classi di attività 53
Risoluzione dei problemi 54

Indice 56

Operazioni preliminari

⚠ ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti.

Al primo utilizzo dell'unità Edge®, effettuare le seguenti operazioni:

1. Caricare l'unità Edge (pagina 2).
2. Installare l'unità Edge (pagina 2).
3. Accendere l'unità Edge (pagina 4).
4. Acquisire i satelliti (pagina 6).
5. Impostare i sensori ANT+™ opzionali (pagina 6).
6. Iniziare una corsa (pagina 7).
7. Salvare la corsa (pagina 7).
8. Ottenere il software Garmin Connect™ o Garmin Training Center® (pagina 7).
9. Trasferire la cronologia sul computer (pagina 8).

Informazioni sulla batteria

⚠ ATTENZIONE

Questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti.

L'unità Edge è alimentata da una batteria integrata agli ioni di litio ricaricabile mediante il caricabatterie da rete o il cavo USB incluso nella confezione del prodotto.

NOTA: l'unità Edge non può essere caricata a temperature che si trovino al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 °C e 50 °C (32 °F e 122 °F).

Caricamento dell'unità Edge

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta mini-USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

1. Inserire il caricabatterie da rete in una presa a muro standard.
2. Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta mini-USB.

3. Collegare l'estremità più piccola del caricabatterie da rete alla porta mini-USB.

   Per collegare l'unità Edge al computer tramite il cavo USB, vedere pagina 8.
4. Caricare l'unità Edge almeno tre ore prima del primo utilizzo.

Una batteria completamente carica può funzionare per 18 ore prima di dover essere nuovamente caricata.

Installazione dell'unità Edge

Per una ricezione ottimale del segnale GPS, posizionare il supporto per bicicletta in modo che la parte anteriore dell'unità Edge sia orientata verso l'alto. È possibile installare la staffa per bicicletta sull'attacco del manubrio (illustrato a pagina 3) o sul manubrio stesso.

1. Per il montaggio dell'unità Edge, scegliere una posizione appropriata e stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.

2. Posizionare il disco in gomma sul retro della staffa.

   Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa affinché quest'ultima rimanga in posizione.
3. Posizionare la staffa per bicicletta sull'attacco del manubrio.
4. Fissare saldamente la staffa per bicicletta mediante le due fasce.

Fasce attorno all'attacco del manubrio

5. Allineare le linguette sul retro dell'unità Edge alle scanalature della staffa per bicicletta.
6. Premere leggermente e ruotare l'unità Edge in senso orario finché non scatta in posizione.

Unità Edge montata sull'attacco del manubrio

Rilascio dell'unità Edge

1. Ruotare l'unità Edge in senso orario per sbloccare il dispositivo.
2. Estrarre l'unità Edge dalla staffa sollevandola.

Accensione dell'unità Edge

Tenere premuto **POWER** per accendere l'unità Edge.

Configurazione dell'unità Edge

Alla prima accensione dell'unità Edge, viene chiesto di configurare le impostazioni del sistema e del profilo utente.

- Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.
- Premere ▼ o ▲ per visualizzare le opzioni e modificare la selezione predefinita.
- Premere **ENTER** per effettuare una selezione.

Icone

	Livello di carica della batteria
	Il GPS è acceso e sta ricevendo il segnale.
	Il GPS è spento.
	La fascia cardio è attiva.
	Il sensore cadenza e velocità è attivo.
	Il contatore di potenza è attivo.

Pulsanti

Ogni pulsante dell'unità Edge è dotato di più funzioni.

Pulsante	Descrizione
POWER/LIGHT	Tenere premuto **POWER** per accendere/spegnere il dispositivo. Premere **LIGHT** per attivare la retroilluminazione. Premere un pulsante qualsiasi per prolungare la retroilluminazione per 15 secondi.
BACK	Premere **BACK** per annullare o tornare al menu precedente.
START/STOP	Premere **START/STOP** per avviare e fermare il timer.
▼ ▲	Premere ▼ o ▲ per selezionare i menu e le impostazioni. Tenere premuto ▼ o ▲ per scorrere rapidamente le impostazioni.
LAP/RESET	Premere **LAP** per creare un nuovo giro. Tenere premuto **RESET** per azzerare il timer.
PAGE/MENU	Premere **PAGE** per scorrere le pagine dei dati di allenamento. Tenere premuto **MENU** per passare tra le modalità menu e timer.
ENTER	Premere **ENTER** per selezionare le opzioni o per confermare i messaggi.

Acquisizione del segnale satellitare

L'acquisizione del segnale potrebbe impiegare 30–60 secondi.

1. Recarsi in un'area all'aperto.
2. Verificare che la parte anteriore dell'unità Edge sia orientata verso l'alto.
3. Attendere mentre l'unità Edge è alla ricerca dei satelliti.

   Non muoversi fino a quando la pagina di rilevamento dei satelliti non è più visualizzata.

NOTA: per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare l'unità Edge in luoghi chiusi, vedere pagina 45.

Sensori ANT+ opzionali

NOTA: l'impostazione dei sensori ANT+ non è obbligatoria; è possibile ignorare questo passaggio.

Per utilizzare un sensore ANT+ durante la corsa, è necessario installarlo e collegarlo all'unità Edge.

- Per istruzioni sulla fascia cardio, vedere pagina 21.
- Per istruzioni sul sensore cadenza e velocità GSC™ 10, vedere pagina 25.
- Per sensori ANT+ di terzi, vedere pagina 30, fare riferimento alle istruzioni del produttore e visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Inizio di una corsa

Prima di poter registrare la cronologia, è necessario acquisire il segnale satellitare (pagina 6).

1. Tenere premuto **MENU** per visualizzare la pagina Timer.

2. Premere **START** per avviare il timer.

   La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.

3. Una volta completata la corsa, premere **STOP**.

Salvataggio dei dati della corsa

Tenere premuto **RESET** per salvare i dati della corsa e azzerare il timer.

Uso del software gratuito

Garmin fornisce due opzioni software per la memorizzazione e l'analisi dei dati della corsa:

- Garmin Connect è un software basato sul Web.
- Garmin Training Center è un software per computer che non richiede la connessione a Internet dopo l'installazione.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per installare il software.

Trasferimento della cronologia al computer

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta mini-USB.

Porta mini-USB sotto il cappuccio protettivo

3. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.
4. Aprire Garmin Connect (http://connect.garmin.com) oppure Garmin Training Center.
5. Attenersi alle istruzioni incluse nel software.

Allenamento con l'unità Edge

Avvisi

È possibile utilizzare gli avvisi dell'unità Edge per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici.

Uso degli avvisi per tempo, distanza e calorie

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Avvisi**.
3. Selezionare **Allarme orario**, **Allarme distanza** o **Avviso calorie**.
4. Attivare l'avviso.
5. Immettere il valore tempo, distanza o calorie.
6. Iniziare una corsa.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, l'unità Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

NOTA: per attivare i toni Audible per i messaggi, vedere pagina 41.

Uso degli avvisi avanzati

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, un sensore GSC 10 o un sensore di potenza ANT+ di terzi, è possibile impostare avvisi avanzati.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Avvisi**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Allarme FC** per impostare la frequenza cardiaca minima e massima in battiti al minuto (bpm).

     NOTA: per ulteriori informazioni sulle zone e le impostazioni relative alla frequenza cardiaca, vedere pagina 22.

- Selezionare **Allar. cadenza** per impostare i valori di cadenza veloce e lenta in rotazioni della pedivella al minuto (rpm).
- Selezionare **Allarme potenza** per impostare i valori di potenza minima e massima in watt.

4. Iniziare una corsa.

Ogni volta che si sale al di sopra o si scende al di sotto di un valore di frequenza cardiaca, cadenza o potenza specifico, l'unità Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

NOTA: per attivare i toni Audible per i messaggi, vedere pagina 41.

Uso di Auto Lap per distanza

È possibile utilizzare Auto Lap® per salvare automaticamente il giro a una distanza specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o 40 chilometri).

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Auto Lap**.
3. Nel campo **Attiva Auto Lap**, selezionare **Per distanza**.
4. Immettere un valore.
5. Personalizzare i campi dati opzionali relativi al giro (pagina 37).
6. Iniziare una corsa.

Uso di Auto Lap per posizione

È possibile utilizzare Auto Lap per salvare automaticamente il giro in una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento).

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Auto Lap**.
3. Nel campo **Attiva Auto Lap**, selezionare **Per posizione**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Premere solo giro** per attivare il contagiri ogni volta che si preme **LAP** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
   - Selezionare **Inizio e Giro** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui viene premuto **START** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto **LAP**.
   - Selezionare **Salva e Giro** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto **LAP**.
5. Personalizzare i campi dati opzionali relativi al giro (vedere pagina 37).
6. Iniziare una corsa.

NOTA: durante le corse, utilizzare l'opzione **Per posizione** per attivare il contagiri in tutte le posizioni del giro salvate nella corsa.

Uso di Auto Pause

È possibile utilizzare Auto Pause® per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **Auto Pause**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Disattivato**.
   - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
   - Selezionare **Vel. person.** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.
4. Personalizzare i campi dati opzionali relativi all'ora (vedere pagina 37).

   Per visualizzare il tempo totale (da quando viene premuto **START** a quando viene premuto **RESET**), selezionare il campo dati **Tempo trascorso**.
5. Iniziare una corsa.

Uso di Auto Scroll

La funzione Auto Scroll consente di scorrere automaticamente tutte le pagine dei dati di allenamento mentre il timer è in esecuzione.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **Auto Scroll**.
3. Selezionare una velocità sullo schermo: **Lenta**, **Media** o **Veloce**.
4. Iniziare una corsa.

   Le pagine dei dati di allenamento scorrono automaticamente. È possibile premere **PAGE** per passare manualmente da una pagina all'altra.

Corse

Le corse consentono di allenarsi utilizzando un'attività precedentemente registrata. È possibile seguire una corsa cercando di pareggiare o superare gli obiettivi precedentemente impostati. Ad esempio, se la corsa originale è stata completata in 30 minuti, è possibile correre contro Virtual Partner® e provare a completare la corsa in meno di 30 minuti.

Garmin consiglia di utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center (pagina 7) per creare corse. Quindi, è possibile trasferire le corse all'unità Edge (pagina 35).

Punti corsa

È possibile utilizzare Garmin Training Center per aggiungere punti corsa a qualsiasi corsa. È possibile aggiungere i punti corsa o i punti della corsa che si desidera memorizzare come i corsi d'acqua o gli obiettivi di distanza.

Creazione di corse con l'unità Edge

Prima di poter creare una corsa, è necessario che la cronologia con i dati relativi alle tracce GPS siano salvati sull'unità Edge.

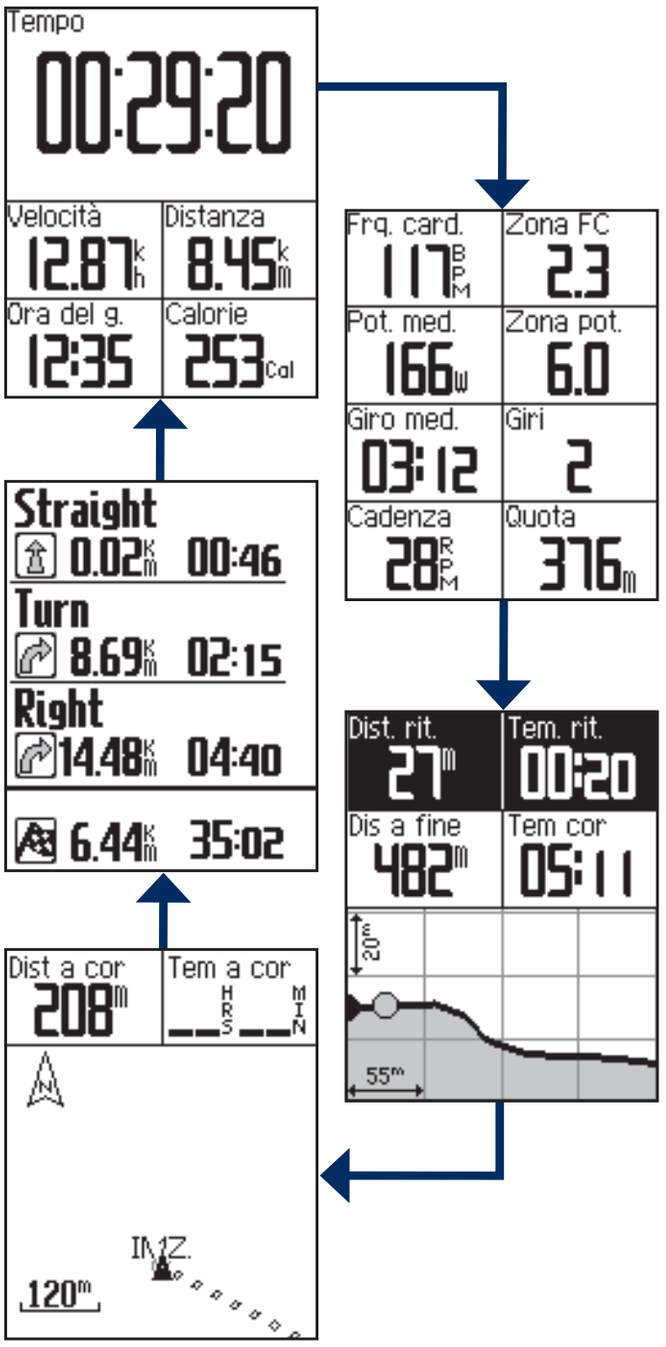
1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Corse** > **Nuovo**.
3. Selezionare una corsa precedente sulla quale basare la corsa attuale.

   Alla nuova corsa viene assegnato un nome predefinito che viene visualizzato nell'elenco.
4. Selezionare la corsa dall'elenco.
5. Selezionare **Modifica corsa** per rinominare la corsa.
6. Immettere un nome descrittivo per la corsa nel campo superiore (ad esempio, 18mi_Ridgeview).

Avvio di una corsa

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Corse**.
3. Selezionare la corsa dall'elenco.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Esegui corsa**.
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare l'anteprima della corsa, quindi premere **BACK** per tornare all'elenco delle corse.
   - Selezionare **Profilo** per visualizzare l'anteprima del profilo quota, quindi premere **BACK** per tornare all'elenco delle corse.
5. Premere **START**.

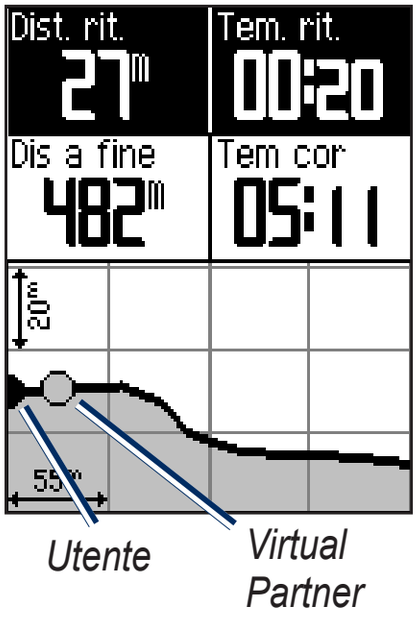
   La cronologia viene registrata anche se non si esegue la corsa. Al termine della corsa, viene visualizzato il messaggio Corsa completa.
6. Iniziare una corsa.
7. Premere **PAGE** per visualizzare le pagine dati:



Opzioni fuori corsa

È possibile includere un riscaldamento prima di avviare la corsa. Premere **START** per iniziare la corsa, successivamente iniziare il riscaldamento. Non seguire il tracciato della corsa durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato della corsa. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, la periferica Edge lo segnala con un messaggio.

NOTA: appena si preme **START**, il Virtual Partner inizia la corsa senza aspettare che l'utente abbia completato il riscaldamento.



Se si devia dal tracciato della corsa, l'unità Edge visualizza il messaggio "Fuori corsa". Utilizzare la mappa o i punti corsa per ritrovare la rotta della corsa.

Modifica della velocità della corsa

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Corse**.
3. Selezionare la corsa dall'elenco.
4. Selezionare **Esegui corsa**.
5. Premere **LIGHT**.
6. Utilizzare ▼ e ▲ per regolare la percentuale del tempo necessario al completamento della corsa.

   Ad esempio, per aumentare il tempo di corsa del 20%, immettere una velocità di corsa del 120%. Correndo contro il Virtual Partner, si potrà in questo caso terminare una corsa di 30 minuti in 24 minuti.

Interruzione di una corsa

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Allenamento** > **Interrompi corsa**.

Eliminazione di una corsa

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Corse**.
3. Selezionare una corsa.
4. Selezionare **Elimina corsa** > **Sì**.

Allenamenti

È possibile utilizzare l'unità Edge per creare allenamenti con obiettivi per ciascuna fase di allenamento nonché per distanze, tempi e giri di riposo variabili. Dopo aver creato un allenamento, è possibile utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per pianificare l'allenamento di un giorno in particolare. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sulla periferica Edge.

Creazione di allenamenti

Garmin consiglia di utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center (pagina 7) per creare allenamenti. Quindi, è possibile trasferire gli allenamenti all'unità Edge (pagina 35). Tuttavia, è anche possibile creare e salvare un allenamento direttamente sull'unità Edge.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Nuovo**.
3. Immettere un nome descrittivo per l'allenamento nel campo superiore (ad esempio RAPIDO 10).
4. Selezionare **Agg. nuo. fase**.
5. Selezionare **Durata** per specificare in che modo verrà misurata la fase.

   Ad esempio, selezionare **Distanza** per concludere la fase dopo una distanza specifica.

   Se si seleziona **Apri**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento premendo **LAP**.
6. Se necessario, immettere un valore nel campo posizionato sotto il campo **Durata**.
7. Selezionare **Traguardo** per scegliere l'obiettivo durante la fase.

   Ad esempio, selezionare **Freq. card.** per mantenere una frequenza cardiaca costante durante la fase.
8. Se necessario, selezionare una zona di obiettivo o immettere un intervallo personalizzato.

   Ad esempio, è possibile selezionare una zona di frequenza cardiaca. Ogni volta che si supera o si scende al di sotto di un valore di frequenza cardiaca specificato, l'unità Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.
9. Se necessario, selezionare **Sì** nel campo **Giro rip**.

   Durante un giro di riposo, il timer continua a funzionare e i dati vengono registrati.
10. Premere **BACK** per continuare.
11. Ripetere le fasi da 4 a 9 per aggiungere un'altra nuova fase.

Ripetizione delle fasi dell'allenamento

Per poter ripetere una fase di allenamento, è necessario creare prima un allenamento con almeno una fase.

1. Selezionare **Agg. nuo. fase**.
2. Nel campo **Durata**, selezionare un'opzione.
   - Selezionare **Ripeti** per ripetere una fase una o più volte.

     Ad esempio, è possibile ripetere per dieci volte una fase di allenamento di 5 km.
   - Selezionare **Ripeti fino a** per ripetere una fase specificando una durata.

     Ad esempio, è possibile ripetere la fase di un allenamento di 5 km per 60 minuti o fino a quando la frequenza cardiaca non raggiunge i 160 bpm.
3. Nel campo **Indietro a fase**, selezionare una fase da ripetere.
4. Se necessario, selezionare **Sì** nel campo **Giro rip**.
5. Premere **BACK** per continuare.

Avvio di un allenamento

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
3. Selezionare l'allenamento.
4. Selezionare **Inizia allen.**.
5. Premere **START**.
6. Iniziare una corsa.
7. Premere **PAGE** per visualizzare le pagine dati:

Dopo aver iniziato un allenamento, l'unità Edge visualizza ciascuna fase dell'allenamento, l'obiettivo (se specificato) e i dati sull'allenamento attuale. Quando si sta per raggiungere la fine di una fase di allenamento, viene riprodotto un segnale acustico. Viene visualizzato un messaggio e il tempo o la distanza rimanente all'inizio della nuova fase.

Conclusione di una fase

Premere **LAP** per concludere una fase in anticipo.

Interruzione di un allenamento

1. Premere **STOP** per fermare il timer.
2. Tenere premuto **RESET** per salvare i dati della corsa e azzerare il timer.

Informazioni sulla modifica degli allenamenti

È possibile modificare gli allenamenti tramite Garmin Connect, Garmin Training Center o direttamente nell'unità Edge. Le modifiche apportate agli allenamenti tramite Edge potrebbero essere temporanee. Garmin Connect e Garmin Training Center funzionano come elenco master per gli allenamenti. Se un allenamento viene modificato nell'unità Edge, le modifiche apportate potrebbero venire sovrascritte al successivo trasferimento degli allenamenti da Garmin Connect o Garmin Training Center. Per apportare una modifica permanente a un allenamento, modificarlo in Garmin Connect o Garmin Training Center e, successivamente, trasferirlo sull'unità Edge.

Modifica di un allenamento tramite l'unità Edge

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
3. Selezionare l'allenamento.
4. Selezionare **Modif. allen.**.
5. Selezionare la fase.
6. Selezionare **Modifica fase**.
7. Apportare le modifiche necessarie e premere **BACK** per continuare.
8. Premere **BACK** per salvare e uscire.

Eliminazione di un allenamento

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
3. Selezionare l'allenamento.
4. Selezionare **Elim. allen.** > **Sì**.

Sensori ANT+

L'unità Edge è compatibile con i seguenti accessori ANT+:

- Fascia cardio (pagina 21)
- Sensore cadenza e velocità GSC 10 (pagina 25)
- Sensori ANT+ di terzi (pagina 30)

Per ulteriori informazioni sull'acquisto degli accessori aggiuntivi, visitare il sito Web http://buy.garmin.com.

Suggerimenti per l'associazione dei sensori ANT+ al dispositivo Garmin

- Accertarsi che il sensore ANT+ sia compatibile con il dispositivo Garmin.
- Prima di associare il sensore ANT+ al dispositivo Garmin, allontanarsi 10 m da altri sensori ANT+.
- Posizionare il dispositivo Garmin nella portata (3 m) del sensore ANT+.
- Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin riconosce automaticamente il sensore ANT+ ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione del dispositivo Garmin e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente.
- Una volta associato, il dispositivo Garmin riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.

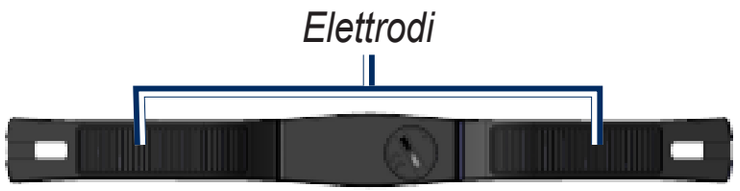
Posizionamento della fascia cardio

Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarla con l'aderenza necessaria perché rimanga in posizione durante la corsa.

1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia cardio.

Elastico della fascia cardio

Fascia cardio (fronte)



Fascia cardio (retro)

2. Premere la linguetta verso il basso.
3. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
4. Avvolgere l'elastico intorno al torace e collegarlo all'altra estremità della fascia cardio.

   Il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

Dopo averla indossata, la fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati.

Uso della fascia cardio

Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante la corsa, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center.

1. Accendere l'unità Edge.
2. Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) della fascia cardio.
3. Tenere premuto **MENU**.
4. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **Frequenza cardiaca** > **FC ANT+**.
5. Selezionare **Sì** > **Riavv. scans.**.
6. Premere **BACK** per tornare al menu principale.

   Una volta associata la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e sul menu principale appare l'icona della fascia cardio ♡.
7. Personalizzare i campi dati opzionali (pagina 37).
8. Iniziare una corsa.

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere la fascia sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti (vedere pagina 31).

Visualizzazione delle zone e delle impostazioni relative alla frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, l'unità Edge utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **Frequenza cardiaca** > **Zone FC**.

NOTA: è possibile personalizzare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo, nonché le zone di frequenza cardiaca utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center (pagina 8).

Zone di frequenza cardiaca

	% della frequenza cardiaca massima o della frequenza cardiaca a riposo	Sforzo percepito	Vantaggi
1	Dal 50% al 60%	Passo rilassato, senza sforzo; respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	Dal 60% al 70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	Dal 70% all'80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	Dall'80% al 90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	Dal 90% al 100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

⚠ ATTENZIONE

Consultare il medico per individuare le zone di frequenza cardiaca corrette in base al livello di forma fisica e alle condizioni di salute.

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo specificato di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità.

Che impatto hanno le zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica? Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi:

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in zone di frequenza cardiaca specifiche può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

La fascia cardio contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

NOTA: per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.

2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la posizione **OPEN**.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria.
4. Attendere 30 secondi.
5. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

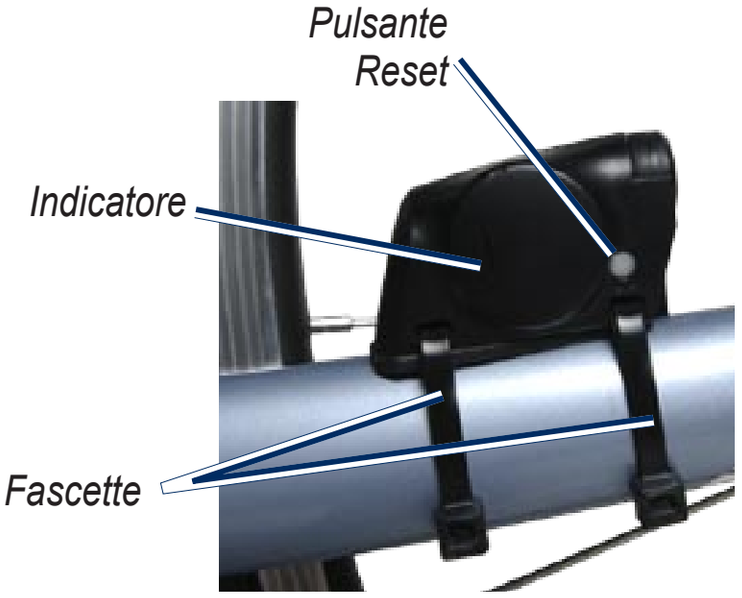
   NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.
6. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la scritta **CLOSE**.

Installazione del sensore GSC 10

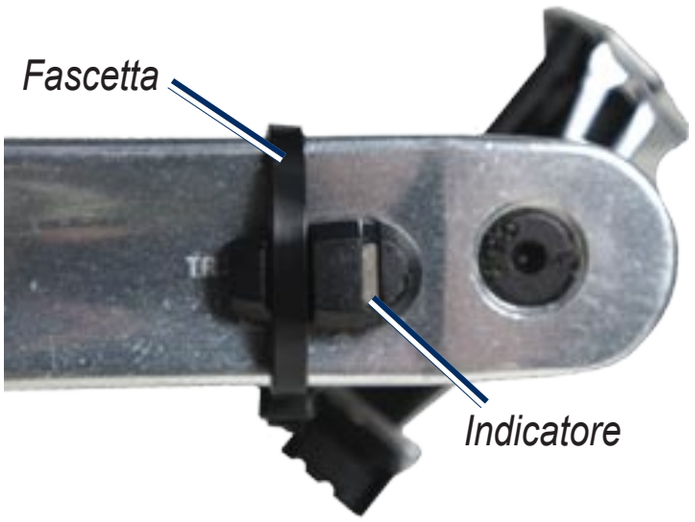
È necessario che entrambi i magneti siano allineati con i rispettivi indicatori per consentire alla periferica Edge di ricevere i dati.

1. Posizionare il sensore GSC 10 sul tubo inferiore della forcella posteriore (sul lato opposto della trasmissione).

   NOTA: posizionare lo spessore in gomma piatto o triangolare tra il sensore GSC 10 e il tubo inferiore della forcella posteriore per maggiore stabilità.



GSC 10 sul tubo inferiore della forcella posteriore

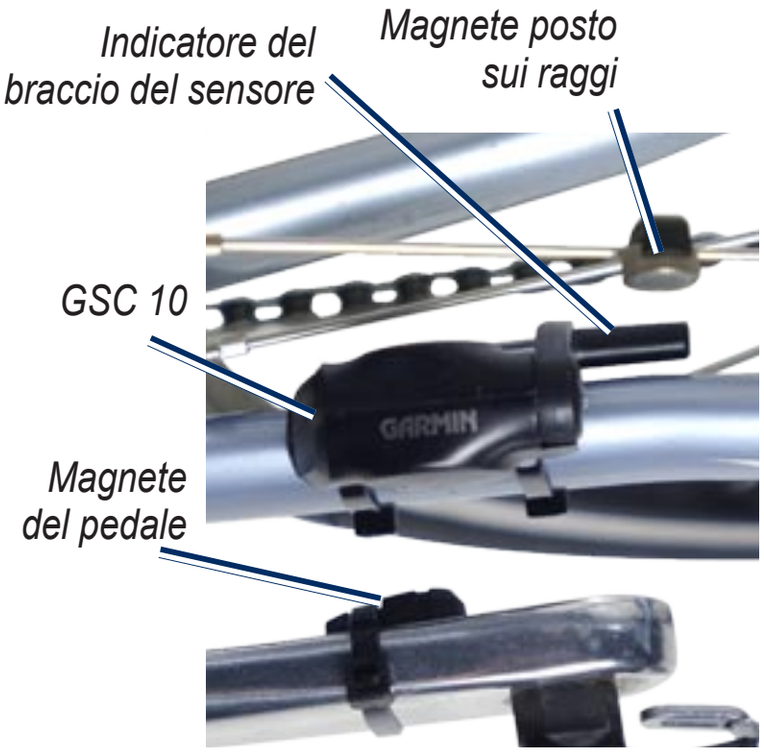


Magnete del pedale sulla pedivella

2. Installare il sensore GSC 10 mediante le due fascette, senza serrarlo.
3. Collegare il magnete del pedale alla pedivella utilizzando il nastro adesivo e una fascetta.

   Il magnete del pedale deve essere posizionato al massimo a 5 mm dal sensore GSC 10. L'indicatore sul magnete del pedale deve essere allineato all'indicatore sul sensore GSC 10.
4. Svitare il magnete posto sui raggi dalla parte in plastica.
5. Posizionare il raggio nella scanalatura della parte in plastica e stringere leggermente.

   È possibile che il magnete posto sui raggi sia rivolto verso la parte opposta del sensore GSC 10 se lo spazio tra il braccio del sensore e il raggio non è sufficiente. Il magnete posto sui raggi deve essere allineato all'indicatore sul braccio del sensore.



GSC 10 e allineamento del magnete

6. Allentare la vite del braccio del sensore.
7. Spostare il braccio del sensore entro un raggio di 5 mm dal magnete posto sui raggi.

   È inoltre possibile inclinare il sensore GSC 10 in modo che sia più vicino al magnete per un allineamento migliore.
8. Premere il pulsante **Reset** sul sensore GSC 10.

   Il LED diventa rosso, quindi verde.
9. Pedalare per verificare l'allineamento del sensore.

   Il LED rosso lampeggia ogni volta che il magnete del pedale passa accanto al sensore. Il LED verde lampeggia ogni volta che il magnete posto sui raggi passa accanto al braccio del sensore.

   NOTA: il LED lampeggia per i primi 60 passaggi dopo la prima reimpostazione. Premere di nuovo **Reset** se sono necessari ulteriori passaggi.
10. Quando tutto è allineato e funziona correttamente, stringere le fascette, il braccio del sensore e il magnete posto sui raggi.

Uso del sensore GSC 10

1. Accendere l'unità Edge.
2. Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) del sensore GSC 10.
3. Tenere premuto **MENU**.
4. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **[Bici 1]** > **Vel/Cad ANT+**.
5. Selezionare **Sì** > **Riavv. scans.**.
6. Premere **BACK** per tornare al menu principale.

   Una volta associato il sensore GSC 10, viene visualizzato un messaggio e sul menu principale appare l'icona cadenza .
7. Personalizzare i campi dati opzionali (pagina 37).
8. Iniziare una corsa.

Informazioni sul sensore GSC 10

I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore GSC 10 vengono sempre registrati. Se non è associata alcun sensore GSC 10, vengono utilizzati i dati GPS per calcolare la velocità e la distanza.

La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm). Sono disponibili due sensori GSC 10: uno per la cadenza e uno per la velocità.

Per ulteriori informazioni sugli allarmi di cadenza, vedere pagina 9.

Media diversa da zero per i dati di cadenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile per l'allenamento con un sensore cadenza opzionale. L'impostazione predefinita consente di escludere i valori uguali a zero riscontrati durante la fase di non pedalata.

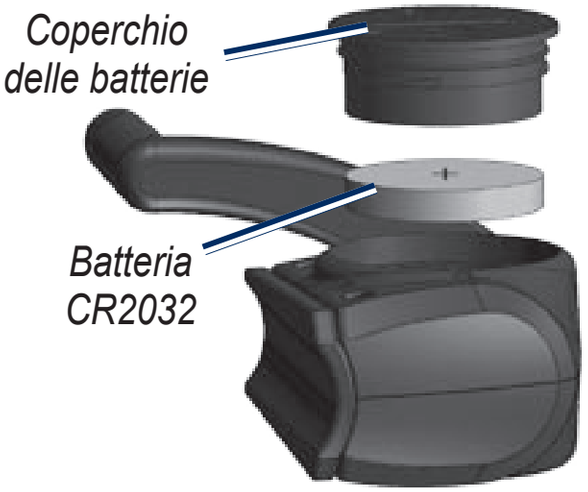
Per attivare o disattivare la media diversa da zero, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Media dati**.

Sostituzione della batteria del sensore GSC 10

Il sensore GSC 10 contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

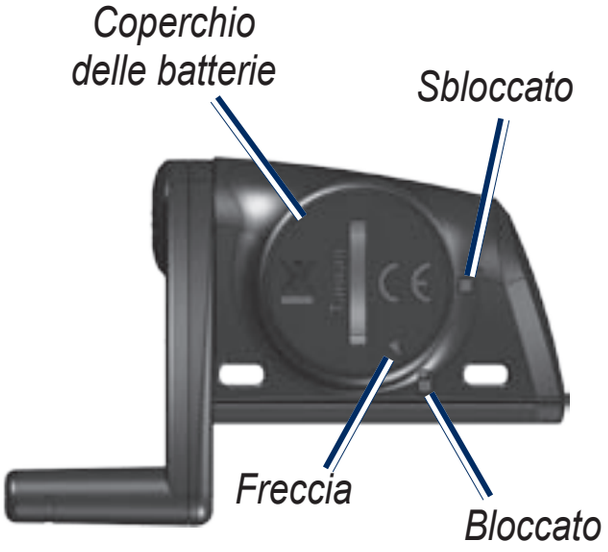
NOTA: per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria su un lato del sensore GSC 10.



2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (seguire la direzione delle frecce).
3. Rimuovere il coperchio e la batteria.
4. Attendere 30 secondi.
5. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

   NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.
6. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio e reinserirlo in posizione (seguire la direzione delle frecce).



Sensori ANT+ di terzi

Per un elenco dei sensori ANT+ di terzi compatibili con l'unità Edge, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Calibrazione del contatore di potenza

Per istruzioni sulla calibrazione, specifiche per il proprio contatore di potenza, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

Prima di calibrare il contatore di potenza, è necessario installarlo correttamente e attivare la registrazione dei dati.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **[Bici 1]** > **Alimentazione ANT+** > **Calibra**.
3. Tenere attivo il contatore di potenza pedalando finché non viene visualizzato il messaggio.

Visualizzazione delle zone di potenza

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center. Se si conosce il proprio valore FTP (potenza di soglia), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente la zona di potenza.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **[Bici 1]** > **Zone potenza**.

Media diversa da zero per i dati di potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile per l'allenamento con un contatore di potenza opzionale. L'impostazione predefinita consente di escludere i valori uguali a zero riscontrati durante la fase di non pedalata.

Per attivare o disattivare la media diversa da zero, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Media dati**.

Risoluzione dei problemi del sensore ANT+

Problema	Soluzione
Non è possibile associare il sensore ANT+ al dispositivo.	• Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione. • Portare il dispositivo entro la portata (3 m) della fascia cardio durante l'associazione. • Se il problema persiste, sostituire la batteria.
Dispongo di un sensore ANT+ di terzi.	Accertarsi che sia compatibile con l'unità Edge (www.garmin.com/intosports).
L'elastico della fascia cardio è troppo grande.	È possibile acquistare separatamente una fascia elastica più piccola. Visitare il sito Web http://buy.garmin.com.

Problema	Soluzione
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	• Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo. • Inumidire gli elettrodi con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. • Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore sugli elettrodi possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca. • Posizionare la fascia cardio sulla schiena anziché sul petto. • Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia, se compatibile con l'attività svolta. Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. • Allontanarsi da forti campi elettromagnetici e da alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, i quali possono interferire con la fascia cardio. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Cronologia

L'unità Edge salva automaticamente la cronologia una volta avviato il timer. È possibile salvare fino a 180 ore di dati relativi alla corsa con uso tipico. Quando la memoria dell'unità Edge è piena, viene visualizzato un messaggio. L'unità Edge non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Vedere pagina 34 per informazioni sulla modalità di eliminazione della cronologia.

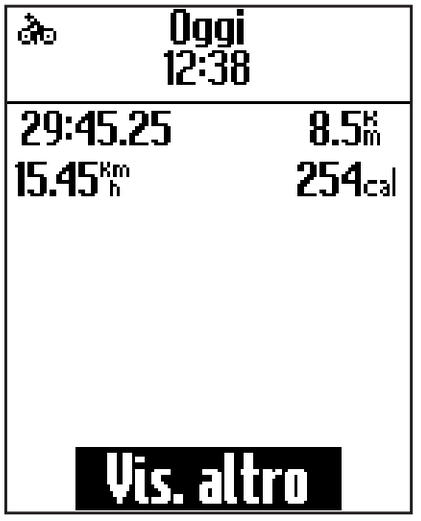
Caricare periodicamente la cronologia (pagina 8) su Garmin Connect o Garmin Training Center per tenere traccia di tutti i dati della corsa.

La cronologia include tempi, distanze, calorie, velocità media, velocità massima, quota e informazioni dettagliate sul giro. La cronologia dell'unità Edge può anche comprendere frequenza cardiaca, cadenza e potenza.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

Visualizzazione della cronologia

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Cronologia** > **Attività**.



3. Scegliere un'opzione:
   - Utilizzare ▼ e ▲ per scorrere le attività.
   - Selezionare **Vis. altro** per visualizzare i dettagli relativi all'intera corsa o a ciascun giro.

Visualizzazione del tempo e della distanza totali

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Cronologia** > **Totali** per visualizzare il tempo e la distanza della corsa accumulati.

Eliminazione della cronologia

Dopo aver trasferito la cronologia sul computer, potrebbe essere necessario eliminarla dall'unità Edge.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Cronologia** > **Elimina**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Attività indiv.** per eliminare un'attività alla volta.
   - Selezionare **Tutte le attiv.** per eliminare dalla cronologia tutti i dati relativi alla corsa.
   - Selezionare **Vecchie attiv.** per eliminare le attività registrate da più di un mese.
   - Selezionare **Tutti i totali** per reimpostare il tempo e la distanza totali della corsa.

     NOTA: in questo modo, non viene eliminata alcuna cronologia.
4. Selezionare **Sì**.

Registrazione dei dati

L'unità Edge utilizza la funzione Registr. Intellig. che consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.

Quando viene associato un contatore di potenza di terzi (pagina 30), i punti vengono registrati ogni secondo. Con la registrazione dei punti a intervalli di un secondo viene utilizzata più memoria di quella disponibile nell'unità Edge, ma è possibile creare un registro della corsa più preciso.

Gestione dei dati

L'unità Edge può essere utilizzata come periferica di archiviazione di massa USB.

NOTA: l'unità Edge non è compatibile con Windows® 95, 98, Me o NT. Inoltre, non è compatibile con Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Collegamento del cavo USB

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta mini-USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta mini-USB.
3. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.

   Il dispositivo viene visualizzato come un'unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows e come un volume sui computer Mac.

Caricamento dei file

Dopo aver collegato il dispositivo al computer, è possibile caricare manualmente i seguenti file nell'unità Edge: .tcx, .fit e .crs.

1. Individuare il file sul computer.
2. Selezionare **Modifica** > **Copia**.
3. Aprire l'unità o il volume "Garmin".
4. Aprire la cartella "NewFiles".
5. Selezionare **Modifica** > **Incolla**.

Eliminazione dei file

AVVISO

La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

Dopo aver collegato il dispositivo al computer, è possibile eliminare manualmente i file.

1. Aprire l'unità o il volume Garmin.
2. Selezionare il file.
3. Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

Una volta completata la gestione dei file, è possibile scollegare il cavo USB.

1. Eseguire un'operazione:
   - Computer Windows: fare doppio clic sull'icona di espulsione nella barra delle applicazioni.
   - Computer Mac: trascinare l'icona del volume nel Cestino .
2. Scollegare il dispositivo dal computer.

Impostazioni

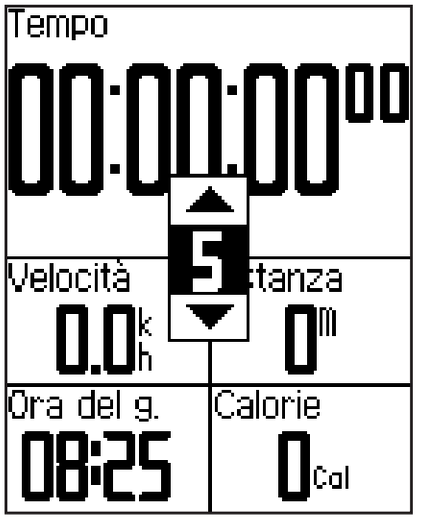
È possibile personalizzare le seguenti impostazioni e funzioni:

- Campi dati (pagina 38)
- Impostazioni del sistema (pagina 41)
- Profili utente (pagina 43)
- Profili bici (pagina 43)
- Impostazioni GPS (pagina 45)

Personalizzazione dei campi dati

È possibile impostare campi dati personalizzati per le tre pagine di dati di allenamento.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Campi dati**.
3. Selezionare una delle pagine.
4. Selezionare il numero di campi dati che si desidera visualizzare in questa pagina.



Per disattivare una pagina opzionale, azzerare il numero di campi dati.

5. Utilizzare ▼, ▲ ed **ENTER** per modificare i campi dati.
6. Ripetere i passaggi da 3 a 5 per ciascuna pagina da personalizzare.

Campi dati

I campi dati con il simbolo * contengono miglia terrestri o unità metriche. I campi dati con il simbolo ** richiedono un sensore ANT+.

Campo dati	Descrizione
Cadenza – Giro **	Cadenza media per il giro corrente.
Cadenza – Med. **	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale.
Cadenza **	Rotazioni della pedivella al minuto.
Calorie	Quantità di calorie bruciate.
Direzione	Direzione in cui ci si sta spostando.
Dist – Giro *	Distanza percorsa nel giro corrente.
Discesa totale *	Perdita quota totale per la corsa attuale.
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale.
FC – %FCR **	Percentuale di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
FC – %FCR giro **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il giro.
FC – %Max. **	Percentuale della frequenza cardiaca massima.
FC – %Max. giro **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il giro.
FC – Giro **	Frequenza cardiaca media nel giro corrente.
FC – Med. %FCR **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la corsa.

Campo dati	Descrizione
FC – Med. %Max. **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la corsa.
FC – Med. **	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa.
Frequenza cardiaca **	Frequenza cardiaca in battiti per minuto (bpm).
Giri	Numero di giri completati.
Grafico FC **	Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5).
Ora	Ora del cronometro.
Ora – Giro	Durata del giro corrente.
Ora giorno	Orario corrente in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale).

Campo dati	Descrizione
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se 10 piedi di salita (quota) si percorrono in 200 piedi (distanza), la pendenza è del 5%.
Potenza – %FTP **	Potenza attuale in % FTP (potenza di soglia).
Potenza – 30s med. **	La media movimento di 30 secondi di energia sviluppata.
Potenza – 3s med. **	La media movimento di tre secondi di energia sviluppata.
Potenza – Giro **	Potenza media per il giro attuale.
Potenza – kJ **	Quantità totale (cumulativa) di energia sviluppata in kilojoule.

Campo dati	Descrizione
Potenza – Med. **	Potenza media per l'intera durata della corsa attuale.
Potenza **	Potenza attuale in watt.
Potenza massima **	Potenza massima raggiunta durante la corsa attuale.
Precisione GPS *	Margine di errore per la posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 12 piedi.
Quota *	Altezza sopra o sotto il livello del mare.
Salita totale *	Guadagno quota totale per la corsa attuale.

Campo dati	Descrizione
Temperatura *	Temperatura corrente espressa in Fahrenheit o Celsius. **NOTA**: l'unità Edge indica le letture di temperatura superiori rispetto alla temperatura dell'aria effettiva nel caso in cui venga esposta direttamente ai raggi solari o tenuta in mano. Inoltre, l'unità Edge impiegherà qualche minuto per la regolazione in base alle modifiche significative al livello della temperatura.
Tempo – Med. Giro	Durata media per completare i giri fino a questo momento.
Tempo trascorso	Tempo totale calcolato da quando viene premuto **START** a quando viene premuto **RESET**.
VAM – 30 sec. *	La media movimento di 30 secondi di velocità verticale.
Velocità – Giro *	Velocità media del giro corrente.
Velocità – Max. *	Velocità massima raggiunta durante la corsa attuale.

Campo dati	Descrizione
Velocità – Med. *	Velocità media della corsa.
Velocità *	Velocità corrente.
Velocità verticale *	Percentuale di salita o discesa in piedi/metri all'ora.
Zona FC **	Intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di defaticamento.
Zona potenza **	Intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base all'FTP (potenza di soglia) o alle impostazioni personalizzate.

Modifica delle impostazioni del sistema

Modifica dei toni Audible

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Toni**.
3. Attivare o disattivare i toni per pulsanti e messaggi.

Modifica della retroilluminazione

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Schermo**.
3. Modifica delle impostazioni:
   - Selezionare **Timeout retroillum.** per modificare la durata della retroilluminazione.

     SUGGERIMENTO: scegliere un'impostazione di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.
   - Selezionare **Livello di retroillum.** per modificare la luminosità.
   - Selezionare **Contrasto** per modificare il livello di contrasto dello schermo.

Modifica delle impostazioni di configurazione

È possibile modificare tutte le impostazioni definite durante la configurazione iniziale.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Sistema**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Imp. del sist.** per modificare lingua, formato posizione, formato unità e formato orario.
   - Selezionare **Config. iniz.** per modificare tutte le impostazioni di configurazione definite durante la configurazione iniziale.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Fusi e formati orari

Ogni volta che si accende l'unità Edge e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. Per impostare il formato orario su 12 ore o 24 ore, è necessario modificare le impostazioni di configurazione nell'impostazione del sistema (pagina 42).

Modifica dell'impostazione di spegnimento automatico

Questa funzione consente di spegnere automaticamente l'unità Edge dopo 15 minuti di inattività.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Spegn. autom.**.
3. Selezionare **Attivato** o **Disattivato**.

Modifica delle impostazioni del profilo utente

L'unità Edge utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare i dati esatti della corsa.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Profilo utente** per aggiornare le impostazioni relative a sesso, età, peso, altezza e classe di attività.

   Utilizzare la tabella a pagina 53 per stabilire la classe di attività.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Informazioni sulle calorie

La tecnologia di analisi del dispendio di calorie e della frequenza cardiaca è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Aggiornamento del profilo bici

È possibile personalizzare tre profili bici. Per calcolare i dati precisi della corsa, l'unità Edge utilizza il peso della bicicletta, il valore del contamiglia e le dimensioni della ruota.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **[Bici 1]** > **Dettagli bici**.
3. Immettere un nome per il profilo bici.
4. Immettere il peso della bicicletta e il valore del contamiglia.
5. Nel campo **Dimensioni ruota**, selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Auto** per calcolare le dimensioni della ruota tramite la distanza GPS.
   - Selezionare **Personalizza** per immettere le dimensioni della ruota. Per visualizzare una tabella di dimensioni e circonferenze delle ruote, vedere pagina 51.

Passaggio da una bicicletta all'altra

Una volta personalizzati i profili bici nell'unità Edge, selezionare la bicicletta.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **[Nome bici attiva] > Dettagli bici**.
3. Selezionare la bicicletta che si desidera utilizzare.

Modifica dell'avviso di avvio

Questa funzione consente di rilevare automaticamente quando l'unità Edge ha acquisito il segnale satellitare. Si tratta di un promemoria per l'avvio del timer che consente di registrare i dati della corsa.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **Avviso di avvio**.
3. Nel campo **Modo**, selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Disattivato**.
   - Selezionare **Una volta**.
   - Selezionare **Ripeti** per modificare il tempo trascorso il quale viene ripetuto il promemoria.

Zone Velocità

L'unità Edge contiene diverse zone di velocità, da quelle molto lente (Salita 4) a quelle molto veloci (Velocità max). I valori di queste zone sono valori predefiniti e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile personalizzare le zone utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center (pagina 8).

Visualizzazione delle zone di velocità

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. bici** > **Zone velocità**.

Impostazioni GPS

Le impostazioni GPS includono le seguenti opzioni:

- Disattivazione del segnale satellitare (pagina 45)
- Visualizzazione della pagina Satellite (pagina 45)
- Utilizzo dei punti di quota (pagina 46)

Allenamento al chiuso

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS** > **Stato GPS**.
3. Selezionare **Disattivato**.

Quando il GPS è disattivato, i dati relativi a distanza e velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati all'unità Edge (ad esempio il sensore GSC 10). All'accensione successiva, l'unità Edge cercherà nuovamente il segnale satellitare.

Pagina Satellite

Nella pagina Satellite, vengono visualizzate le informazioni correnti sul segnale satellitare GPS. Per visualizzare la pagina Satellite, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **GPS** > **Satellite**.

Nella pagina Satellite, la precisione del GPS viene visualizzata nella parte superiore della pagina. Le barre nere rappresentano la potenza di ciascun segnale satellitare ricevuto (il numero del satellite viene visualizzato sotto ogni barra).

Per ulteriori informazioni su GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

Impostazione dei punti di quota

È possibile salvare fino a 10 punti di quota. L'utilizzo di un punto di quota ogni volta che si inizia una corsa di allenamento consente di ottenere dati relativi alla quota più precisi e coerenti.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS** > **Imposta quota**.
3. Immettere un nome descrittivo.
4. Immettere la quota.
5. Selezionare **Salva**.

All'avvio successivo del timer, l'unità Edge ricerca automaticamente i punti di quota entro 30 m dalla posizione. Nell'unità Edge i dati quota vengono utilizzati come punto di inizio.

Modifica dei punti di quota

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS** > **Punti di quota**.
3. Selezionare il punto di quota che si desidera modificare.
4. Modificare il nome e la quota.

Eliminazione dei punti di quota

Se non si desidera utilizzare un punto di quota già salvato, è necessario eliminarlo dall'unità Edge.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS** > **Punti di quota**.
3. Selezionare il punto di quota che si desidera eliminare.
4. Selezionare **Elimina**.

Appendice

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire la registrazione in linea:

- Visitare il sito Web http://my.garmin.com.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Informazioni sull'unità Edge

Per visualizzare informazioni importanti sul software e l'ID unità, tenere premuto **MENU** e selezionare **Impostazioni** > **Info su Edge**.

Aggiornamento del software

1. Selezionare un'opzione:
   - Utilizzare WebUpdater. Visitare il sito Web www.garmin.com/products/webupdater.
   - Utilizzare Garmin Connect. Visitare il sito Web http://connect.garmin.com.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Come contattare il servizio di assistenza Garmin

In caso di domande su questo prodotto, contattare il servizio di assistenza Garmin:

- Negli Stati Uniti, visitare il sito Web www.garmin.com/support oppure contattare Garmin USA al numero (913) 397.8200 o (800) 800.1020.
- Nel Regno Unito, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero 0808 2380000.
- In Europa, visitare il sito Web www.garmin.com/support e fare clic su **Contact Support** per informazioni

sull'assistenza nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

Uso della retroilluminazione

- Premere **LIGHT** per attivare la retroilluminazione.
- Premere un pulsante qualsiasi per prolungare la retroilluminazione di altri 15 secondi.

  NOTA: la retroilluminazione viene inoltre attivata da avvisi e messaggi.
- Modificare le impostazioni della retroilluminazione (pagina 41).

Acquisto di accessori opzionali

Per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio, visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin.

Specifiche

Specifiche dell'unità Edge	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9 × 2,7 × 0,85 poll.)
Peso	56,7 g (2 once)
Schermo (L × A)	31,8 x 37 mm (1,25 × 1,5 poll.)
Risoluzione (L × A)	128 × 160 pixel, con retroilluminazione LED
Resistenza all'acqua	IPX7
Archiviazione dati	Circa 50 MB (almeno 180 ore di dati della corsa, uso tipico)
Interfaccia PC	USB
Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio da 700 mAh ricaricabile, integrata
Durata della batteria	18 ore, uso tipico

Specifiche dell'unità Edge	
Gamma temperature di funzionamento	Da -15 °C a 60 °C (da 5 °F a 140 °F)
Gamma temperature di ricarica	Da 0 °C a 50 °C (da 32 °F a 122 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz protocollo di comunicazione wireless
Ricevitore GPS	Ricevitore GPS integrato ad alta sensibilità
Altimetro	Altimetro barometrico interno

Specifiche della staffa per bicicletta	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5 × 1,5 × 0,36 poll.)
Peso (incluse le fasce e il distanziatore in gomma)	7,9 g (0,28 once)
Fasce (anelli circolari)	Due dimensioni: • 1,3 × 1,5 × 0,9 poll. AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 poll. AS568-131 **NOTA**: usare solo fasce di sostituzione EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin.

Specifiche della fascia cardio	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 poll.)
Peso	44 g (1,6 once)
Resistenza all'acqua	10 m (32,9 piedi)
Portata di trasmissione	Circa 3 m (9,8 piedi)
Batteria	CR2032 (3 Volt) sostituibile dall'utente. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)

Specifiche della fascia cardio	
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F) **NOTA**: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz protocollo di comunicazione wireless

Specifiche del sensore GSC 10	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 poll.)
Peso	25 g (0,9 once)
Resistenza all'acqua	IPX7
Portata di trasmissione	Circa 3 m (9,8 piedi)

Specifiche del sensore GSC 10	
Batteria	CR2032 (3 Volt) sostituibile dall'utente. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov /hazardouswaste /perchlorate.
Durata della batteria	Circa 1,4 anni (1 ora al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -15 °C a 70 °C (da 5 °F a 158 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz protocollo di comunicazione wireless

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Per modificare il profilo bici, vedere pagina 43.

Dimensioni ruota	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubolare	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Dimensioni ruota	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dimensioni ruota	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Classi di attività

	Quanto sei attivo?	Con quale frequenza ti alleni?	Quanto dura l'allenamento?
0	Nessun allenamento	-	-
1	Occasionale, allenamento leggero	Una volta ogni due settimane	Meno di 15 minuti
2			Da 15 a 30 minuti
3		Una volta a settimana	Circa 30 minuti
4	Allenamento regolare	Da 2 a 3 volte a settimana	Circa 45 minuti
5			Da 45 minuti a 1 ora
6			Da 1 a 3 ore
7		Da 3 a 5 volte a settimana	Da 3 a 7 ore
8	Allenamento quotidiano	Quasi quotidianamente	Da 7 a 11 ore
9		Giornalmente	Da 11 a 15 ore
10			Più di 15 ore

Le informazioni delle classi di attività sono fornite da Firstbeat Technologies Ltd., parti delle quali sono basate su Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione
I pulsanti non rispondono. Come si reimposta l'unità Edge?	Tenere premuti **POWER**, **MENU** e **RESET** contemporaneamente per reimpostare l'unità Edge. **NOTA**: in questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.
Desidero eliminare tutti i dati utente dall'unità Edge.	1. Spegnere l'unità Edge. 2. Tenere premuti **POWER** e **RESET** finché non viene visualizzato il messaggio. 3. Selezionare **Sì** per eliminare tutti i dati utente. **NOTA**: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.
L'unità Edge non acquisisce il segnale satellitare.	1. Utilizzare l'unità Edge all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. 2. Accendere l'unità Edge. 3. Rimanere fermi per alcuni minuti.
L'indicatore del livello della batteria non è preciso.	Scaricare e ricaricare completamente la batteria dell'unità Edge senza interrompere il ciclo di carica.
La durata della batteria è breve.	Ridurre la durata della retroilluminazione (pagina 41).
Com'è possibile verificare se è attiva la modalità di archiviazione di massa USB sull'unità Edge?	Su PC Windows, viene visualizzata un'unità disco rimovibile sotto Risorse del computer, su Mac, un nuovo volume.

Problema	Soluzione
L'unità Edge è collegata al computer, tuttavia, la modalità di archiviazione di massa USB non è attiva.	È possibile che sia stato caricato un file danneggiato. 1. Scollegare l'unità Edge dal computer. 2. Spegnere l'unità Edge. 3. Tenere premuto **MENU** mentre si collega l'unità Edge al computer. Tenere premuto **MENU** per 10 secondi o finché sull'unità Edge non è attiva la modalità di archiviazione di massa.
Nell'elenco delle unità non sono presenti unità rimovibili.	Se sono presenti più unità di rete collegate al computer, l'assegnazione delle lettere alle unità Garmin da parte di Windows potrebbe presentare dei problemi. Consultare il file della Guida del sistema operativo per apprendere come assegnare le lettere relative alle unità.
Il file di corsa è stato rinominato.	È possibile caricare file .tcx e .crs sull'unità Edge. Quando si seleziona la corsa per qualsiasi ragione, il file viene convertito in un file di corsa .fit.
Mancano alcuni dati personali dalla cronologia dell'unità Edge.	Quando la memoria dell'unità Edge è piena, non è più possibile registrare dati. Trasferire regolarmente i dati al computer per evitare di perderli.
È necessario sostituire le fasce per la staffa.	Visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin. Acquistare solo fasce di EPDM.

Indice

A

accessori 48
acquisizione del segnale
    satellitare 6, 54
aggiornamento del software 47
allenamenti 16–19
    caricamento 35
allenamento
    al chiuso 45
allenamento con l'unità Edge 9
anelli circolari (fasce) 49
associazione dei sensori
    ANT+ 6, 20
Auto Lap 10, 11
Auto Pause 12
Auto Scroll 12
avvisi 9
avvisi per calorie 9
avvisi per distanza 9

B

batteria agli ioni di litio 1, 48

C

cadenza
    allenamento 28
    avvisi 10
    campi dati 38
calibrazione del contatore di
    potenza 30
calorie 38
campi dati 38–41
campi dati personalizzati 37–40
cappuccio protettivo 2, 8, 35
caricamento dei dati 35
caricamento dei file 35
caricamento dell'unità Edge 1
classi di attività 43, 53
configurazione iniziale 4, 42
corse 13–19
    caricamento 35
CR2032 54
    caricamento 1
    prolungamento 41
cronologia 33, 55
    eliminazione 34
    trasferimento 8
    visualizzazione 33

D

dimensioni gomme 43
dimensioni ruota 43, 51
distanza
    campi dati 38
download di software 7

E

eliminazione
    cronologia 34
    file 36
eliminazione dei dati utente 54

F

fasce 3, 49, 55
fascia cardio
    CR2032 24
    posizionamento 21
    specifiche 50
    uso 22
file
    caricamento 35
    eliminazione 36
frequenza cardiaca
    avvisi 9
    campi dati 39
    impostazioni 22
    zone 22–24

G

Garmin Connect 7, 8, 13, 16, 17, 19, 33
Garmin Training Center 7, 13, 16, 17, 19, 33
GPS
  impostazioni 45
  pagina Satellite 45
  precisione 40
GSC 10 28, 50
  CR2032 29
  installazione 25

I

icone 4
ID unità 47
impostazioni 37
installazione dell'unità Edge 2

M

magnete del pedale 26
magnete sui raggi 26
messaggio di avviso
  di avvio 42, 44

P

passaggio da una bicicletta all'altra 44
pendenza 39
potenza
  avvisi 10
  campi dati 40
  metro 30
  registrazione dei dati 34
  zone 30
profili bici 43, 44
profilo
  bicicletta 43
  utente 43
profilo utente 43

Q

quota
  campi dati 40
  punti 46

R

Registr. Intellig. 34
registrazione 47
registrazione dei dati 34
registrazione della cronologia 7
registrazione del prodotto 47
reimpostazione dell'unità Edge 54
retroilluminazione 41, 48
risoluzione dei problemi 31, 54

S

salvataggio dei dati 7, 19
segnale satellitare 45
  acquisizione 6
sensore cadenza e velocità 50
sensori, associazione 6
sensori ANT+ 6, 20–32
  risoluzione dei problemi 31
servizio di assistenza 47
servizio di assistenza Garmin 47
software
  aggiornamenti 47
  download 7
  versione 47
specifiche 48
specifiche tecniche 48
staffa 2, 49
Staffa per bicicletta 2, 49

T

tempo
  avvisi 9
  campi dati 39
  fusi e formati 42
tempo di pausa 12
timer 7, 33
toni 41
trasferimento dei dati 8, 35

U

USB 2, 8, 35, 54

V

velocità
    campi dati 41
    zone 44
velocità verticale 41
Virtual Partner 13, 15

Z

zone
    frequenza
        cardiaca 22–24
    potenza 30
zoom 5

Per gli ultimi aggiornamenti software gratuiti (esclusi i dati mappa) dei prodotti Garmin, visitare il sito Web Garmin all'indirizzo www.garmin.com.

© 2010 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Maggio 2010 Codice prodotto 190-01071-31 Rev. B Stampato a Taiwan